

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**Нейрографика: трансформационное
путешествие в себя, ключ к самопознанию**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Ким Инесса

«27» ноября 2024 г.

Выполнил Рената Блажеевска

«26» ноября 2024 г.

2024 г.

Аннотация к эссе

“НейроГрафика: Трансформационное путешествие в себя, ключ к самопознанию”

Рената Блажеевска

(Эссе написано на польском языке)

Я много лет проработала медицинским микробиологом, получая удовлетворение от своей работы. Я получила высшую специализацию, участвовала в конференциях и пользовалась профессиональным признанием. Однако, несмотря на эти достижения, я чувствовала растущее разочарование из-за отсутствия дальнейшего развития. Кроме того, моя семейная жизнь была сопряжена с трудностями, что привело к глубокому кризису.

Во время трехмесячного ожидания операции на позвоночнике моя жизнь кардинально изменилась. Я развелась, потеряла дом и столкнулась с трудностями жизни в новой реальности. Однако этот сложный период позволил мне открыть себя и начать преображаться. Я начала видеть красоту мира, заново открыла для себя природу, и именно тогда я познакомилась с НейроГрафикой.

Нейрографика появилась в моей жизни как недостающий пазл. Этот междисциплинарный метод очень заинтересовал меня. Я начала проходить онлайн-курсы, которые пробудили во мне глубокое желание изучать метод дальше, и вот я решила стать инструктором, несмотря на то что плохо понимаю и говорю по-русски. Ежедневное рисование алгоритмов НейроГрафики стало для меня формой самопомощи, и я постепенно отошла от своей прежней профессиональной среды.

Курс Специалист НейроГрафики принес с собой дальнейшие этапы трансформации. Благодаря поддержке Инессы Ким и ее преданности делу, процессы коучинга и размышления привели меня к многочисленным открытиям и озарениям. НейроГрафика помогла мне принять трудное решение уйти с работы, которое, хотя и было рискованным, было необходимо для моего развития. Я поняла, что ценности, которые подавлялись годами, теперь выходят на поверхность.

В процессе рисования таких алгоритмов модуля НейроСкетчинг, я открыла в себе новые стороны. Рисование НейроПортрета стало для меня глубоким метафизическим опытом, а работа с НейроМандалой восстановила гармонию и связь с предками. Благодаря НейроСинтезу я поняла психологические основы, на которых базируется НейроГрафика, что особенно ценно для тех, кто не имеет психологического образования.

НейроЦель стал тем алгоритмом, который привел в движение взрыв энергии и надежды на реализацию моего видения новой жизни. По мере того как я рисовала все больше рисунков по этому алгоритму, я начала видеть конкретные изменения в своей реальности. Видения природы и красоты, которые появлялись в моих работах, начали материализовываться. Вскоре я переехала в то место, которое отражало мои мечты - в дом, окруженный природой.

Инструкторский курс был интенсивным периодом, полным трансформации и обучения. Вебинары с Павлом Пискаревым и переводы под руководством Инессы Ким были вдвойне сложным испытанием, но и большим приключением. Несмотря на то, что

временами возникало разочарование, этот опыт позволил мне глубже понять и применить Нейрографику на практике.

Я хотела бы поблагодарить Павла Пискарева за создание НейроГрафики и Инессу Ким за то, что она провела меня по пути от специалиста до инструктора. Благодаря этому методу моя жизнь обрела новое измерение, наполнилась радостью, любопытством и смелостью к переменам.

НейроГрафика стала для меня ключом к самопознанию и трансформации. С ее помощью я открыла для себя истинные ценности и цели, а также нашла инструмент для управления собой и своей реальностью. Теперь, как преподаватель, я хочу передать эти знания другим, помогая им найти себя и воплощать их мечты в жизнь!

Esej

**Instruktor NeuroGrafiki, kurs nr 9/2024
w Instytucie psychologii i twórczości Pawła Piskariewa**

NeuroGrafika: transformująca podróż do siebie, klucz do samopoznania

Od mikrobiologii do NeuroGrafiki

Świat mikroorganizmów fascynował mnie przez wiele lat, zawód mikrobiologa medycznego, dawał mi satysfakcję, poczucia spełnienia. Chłoniłam wiedzę i rozwijałam się dochodząc do najwyższej specjalizacji, mimo stopniowo narastających trudności w życiu rodzinnym. Mikrobiologia była moją wielką pasją, miałam pragnienie zdobywania wiedzy, bycia na bieżąco. Jeździłam na wszystkie ważniejsze konferencje mikrobiologiczne. Można powiedzieć, że miałam wszystko, jeśli chodzi o pracę; przez lata zbudowałam zaufanie, autorytet i pewną swobodę w pracy. Można tak pracować jeszcze wiele lat, ale dla mnie czas, energia w tym miejscu już zatrzymały się, zrobiłam kolejną specjalizację, unowocześniłam pracownię i nic więcej nie mogłam już zrobić, nie rozwijałam się, a zawód diagnosty mimo olbrzymich wymogów mocno niedoceniany w środowisku medycznym. Narastała frustracja, niezgoda na takie traktowanie, jednocześnie dusiłam się w swoim związku, czekałam, aż dzieci dorosną. I wtedy moja dusza zatrzymała mnie, to było kolejne zatrzymanie, tym razem 3 miesiące leżałam czekając na operację kręgosłupa.

Rozpoczęła się transformacja. Dziś podziwiam siebie i tęsknię za tą Renią z potężną wiarą i zaufaniem. Moje życie "przewróciło" się o 180 stopni: rozwiodłam się, zostałam bez domu, z dwoma kredytami i doświadczyłam intensywnie życia, wyjście z bezpiecznego, ale ciasnego, bez perspektyw środowiska rozszerzyło moją perspektywę, świadomość, konsekwencją tego było zamknięcie kolejnego rozdziału w okolicznościach dla mnie traumatycznych, przyczynił się do tego oczywiście okres covidowy- „powszechne przebudzenie”. Całkowite zatrzymanie, retrospekcja na swoje minione życie i całkowity odwrót, od dotychczasowego pędu życia, okres powrotu do siebie, poznawanie siebie, jednocześnie ogromna motywacja do walki o siebie, uruchamiająca potencjały samoregulacji. To zatrzymanie otworzyło mi oczy na świat, do tej pory siedziałam w swoim „mikroświecie”, zamykając się na całą resztę. Zatrzymanie uruchomiło moją dziecięcą ciekawość i reakcję: woow, jaki świat jest piękny i ciekawy, naturalnie odezwała się we mnie silna tęsknota obcowania z naturą i na takim podłożu pojawiła się NeuroGrafika.

Moje pierwsze spotkanie z NeuroGrafiką.

Dziś widzę, że pojawienie się w mojej przestrzeni Neurografiki, to jak wskoczenie brakującego puzzla w układankę. Mój silnie analityczny umysł, wypierał wszelkie oznaki, które dawał mi wszechświat, ale bardzo zarezonowało ze mną jak współczesna nauka potwierdza, to co istnieje od dawna w przekazach starożytnej wiedzy wedyjskiej, naukach wschodnich, przekazów słowiańskich, czy mistrzów oświeconych i dlatego multidyscyplinarna NeuroGrafika, która jest syntezą psychologii, duchowości, sztuki, zarządzania, tak łatwo do mnie trafiła. Nie pamiętam już pierwszego momentu spotkania, wydaje mi się że to była reklama, po której znalazłam się na kursie online Użytkownik

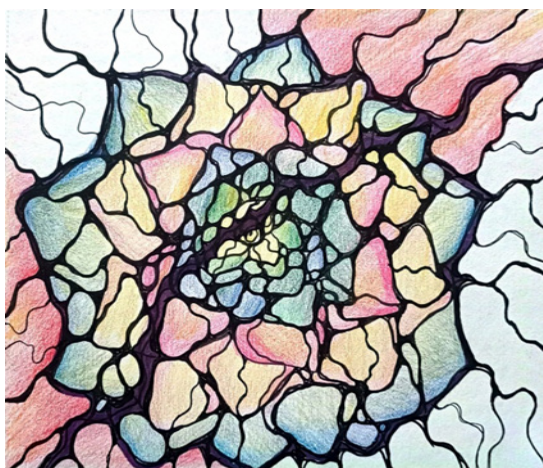
Neurografiki i od razu pojawiła się ogromna chęć zgłębiania tej fenomenalnej metody, która tak mną poruszyła, że już na kursie narodziła się „szalona” myśl by zostać instruktorką Neurografiki, bo przecież Użytkownik to zaledwie rąbek wiedzy na ten temat. Szalona, bo nie znam rosyjskiego, chociaż uczyłam się wiele lat, ale to było dawno i nie na poziomie, żeby móc słuchać profesjonalnych wykładów. Dwa intensywne dni z głębokim procesem, który utrwalalam codziennym rysowaniem algorytmów znoszenia ograniczenia na małych kartkach w pracy. To rysowanie ukradkiem, było moim kołem ratunkowym, na znoszenie tego, z czym się już nie zgadzałam, nie identyfikowałam z tym, powoli odchodziłam od tego środowiska, zagłębiając się w siebie. I gdy już temat Instruktora ucichł, pojawiła się informacja o prowadzeniu polskiej grupy Specjalistów NeuroGrafiki przez Instruktorkę Inesę Kim. Jako osoba, która w swoim życiu zawodowym opierała się na profesjonalnej wiedzy miałam opór, bo przecież nie znam się na coachingu, ale zaryzykowałam i potraktowałam to, jako kolejny szczebel na drodze do Instruktora.

Głęboka transformacja z NeuroGrafiką

Kurs Specjalista rozwinął moją transformację, można powiedzieć, że szłam jak burza i tu wielki ukłon dla prowadzącej mnie instruktorki Inesy Kim, która z wielkim zaangażowaniem i troską pilnowała, aby wszystkie punkty refleksji oraz pytania coachingowe były zawarte w opisach prac. To był świetny samocoaching, który prowadził mnie do wglądów, odkryć. Byłam też zachwycona jak działają sesje na ciepłym i zimnym kliencie, oraz na sobie.

Efektom transformacji zapoczątkowanej na Użytkowniku była decyzja o odejściu z pracy, bardzo trudna decyzja, bo bez alternatywy utrzymania. Podjęłam ją, bo już nie mogłam i nie chciałam tam chodzić, wykonywanie pracy bez wartości, korzyści dla ludzi, wypaliło mnie. Myślę, a nawet wiem, że Neurografika mocno się do tego przyczyniła. Na specjalistce utwierdziłam się w swoich wartościach, to co przez lata było spychane, teraz odważnie

wyszło na światło dzienne: potrzeba wolności, wyjście z ograniczających schematów, moja wrażliwość i umniejszanie sobie, potrzeba wyrażania się przez tworzenie.

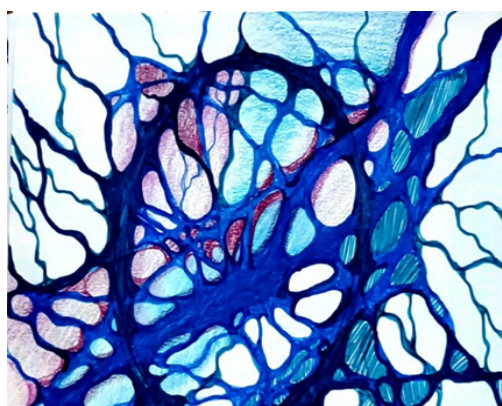


Tu chcę wspomnieć o NeuroLotosie, łagodny, ale jakże mocny dla mnie algorytm, który pokazywał jak duży mam deficyt miłości i co ciekawe przyciągałam klientki, na które ten algorytm również silnie oddziaływał, mocno przeżywałam ich sesje.

Zrozumiałam dlaczego nie podjęłam się zrobienia webinaru z neurotosem, ciągle odkładałam, gdy to zrozumiałam zmierzylam się

robiąc warsztat stacjonarny, w pięknych klimatach zabytkowej kamienicy. Drugim tematem przyciąganym przeze mnie były relacje. Sesje mocno uwypukliły moje tematy do przepracowania. Poruszyły, to co zastygło, nie ruszane od wielu lat.

Wejście w kurs instruktorski było jak symboliczny wulkan, którym Paweł Piskariew uroczyście



rozpoczął ten kurs. Ponowne przejście przez algorytm Użytkownik Neurografiki, było przyjemne, energetyzujące i pogłębiające zrozumienie tego algorytmu, bo z samym autorem. NeuroKompozycja mocno powiększyła zasób możliwości pracy w Neurografice. Natomiast NeuroKolor spowodował u mnie eksplozję kreatywności, uruchomił dziecięcą radość z „wylewania barw”. Teraz świadome modelowanie swoich stanów, kreowania rzeczywistości, było możliwe nie tylko kompozycją ale i potężną energią barw. Pojawiła się chęć eksplorowania w innych dziedzinach sztuki, malowaniem bez warsztatu malarskiego, czyli pozwolenie sobie na uwolnienie duszy, bez oceny na intuicyjne eksperymentowanie z różnymi materiałami malarskimi, co od jakiegoś czasu bardzo mnie pociągało. Wysłałam też z propozycją rysowania w plenerze, co dało mi wiele satysfakcji i radości w kameralnym gronie, czujących istot.

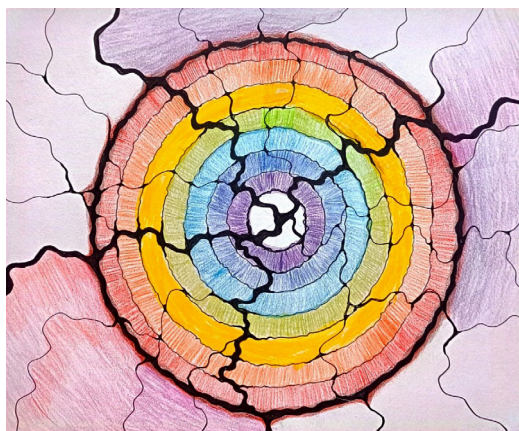
Kolejny potężny, dla mnie mocno egzotyczny algorytm, to NeuroSzkic, który wprowadził w zupełnie nowe doświadczenie. Zmierzenie się z szybkim szkicowaniem, pozbycie się dążenia do perfekcji, z lekkim dreszczykiem emocji, stresu, który mobilizuje i uruchamia



budujący potencjał. Poznawanie siebie w zupełnie nieznanej do tej pory czynności, doświadczeniu. I tu odkryciem dla mnie było szkicowanie NeuroPortretu, to metafizyczne doświadczenie, bliski kontakt ze swoją wielowymiarową istotą. Otuliłam się miłością, ciepłem, poczułam się wzmocniona, zbudowana, praktykując ten przepiękny algorytm. Nie mniejszym zaskoczeniem był szkic kota Bajuna i Szamana. Dla mnie dwa potężne symbole najwyższych dla mnie wartości: wolności, miłość do siebie, kot to też stan medytacji, szaman- taniec życia w zespoleniu z naturą, budzenie w sobie wewnętrznego szamana do tańca w rytm bębna, który wystukuje puls życia, rytm serca, w drodze do siebie, w połączeniu ze sobą, z naturą, z Wszechświatem. Jesteśmy jednością.

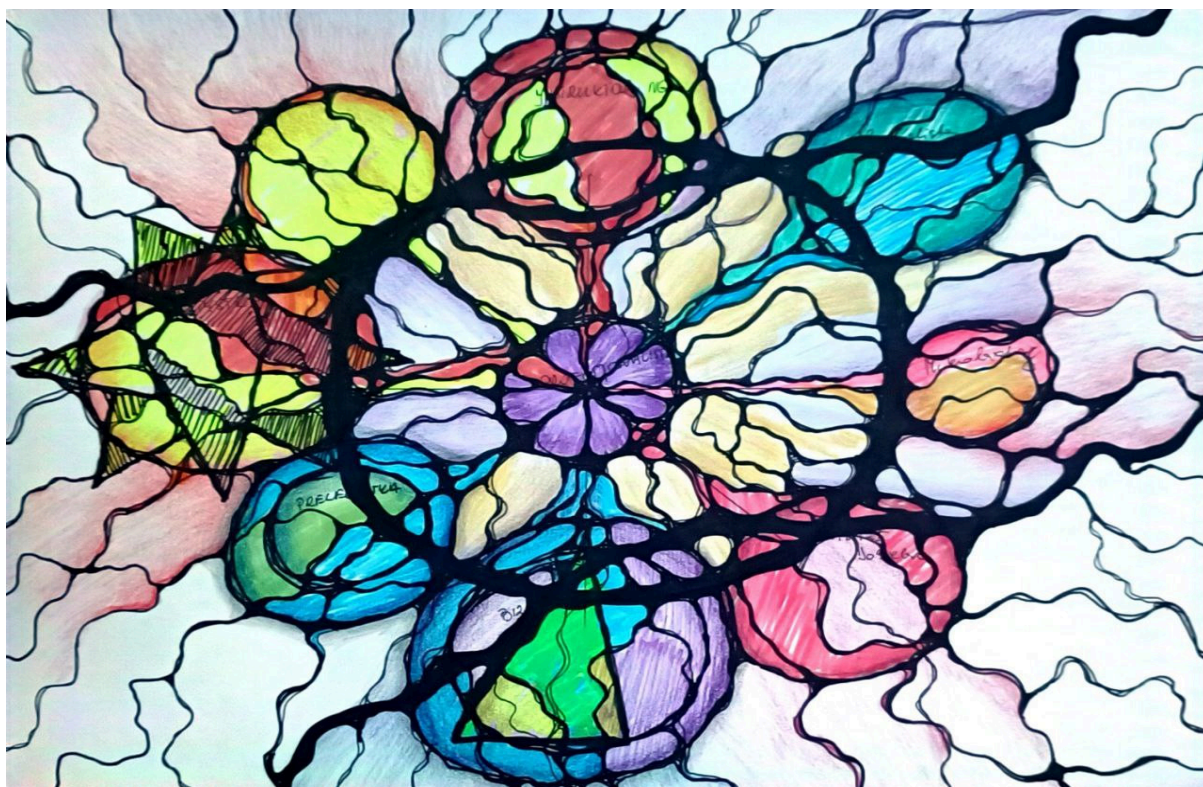
Kolejny raz jestem zaskoczona jak bardzo Neurografika rezonuje z moim podejściem, czuciem życia. NeuroSzkic budził we mnie odwagę, pomysły do podejmowania prób wychodzenia do świata w akceptacji swojej istoty.

Algorytm Neuromandala, to jak plaster miodu, dla mojej stęsknionej duszy, dla mojej zmęczonej zmianami cielesności, dążę do pełnej harmonii, w ciszy, dążę do życia w zachwycie i łączności z naturą, tak chcę przeżyć swój ostatni, najpiękniejszy, bo w pogłębionej świadomości okres życia. To wszystko, a nawet więcej daje mi harmonizująca moc NeuroMandali, więcej, bo okazuje się, że NeuroMandala porusza i wzmacnia zasoby, łączy z naszymi korzeniami- przodkami, by poczuć się spadkobiercą ich marzeń, docenić dary płynące od przodków w miłości i wdzięczności za ich trudy, poczuć odpowiedzialność, zaszczyt niesienia tych zasobów dla kolejnych pokoleń w niekończącym się strumieniu życia, który mogę wzbogacać swoimi



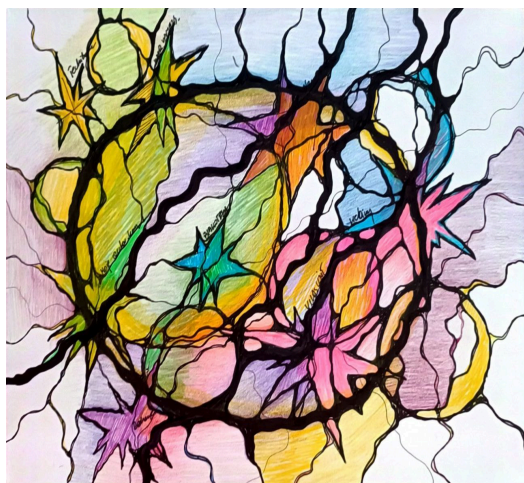
wyborami, swoją obecnością. NeuroMandale można rysować zawsze, harmonizacji nigdy dość, w naszym ziemskim bycie, w dążeniu do szczęścia to niezbędne narzędzie, jestem wdzięczna za nie.

NeuroSynteza, to potężny algorytm, wprowadzający w podstawy psychologii, na których opiera się NeuroGrafika, co jest szczególnie cenne dla osób nie będących psychologami. Model osobowości, struktura wielorolowa człowieka, człowiek Metamodernu, który składa się z 4 ciał: fizycznego, emocjonalnego, mentalnego, duchowego, a każde ciało to inny poziom energetyczny, zatem praca z człowiekiem to praca na poziomie energetycznym, naturalne jest dążenie do równowagi, by mieć dostęp do nieskończonego potencjału tworzenia.



NeuroGrafika jako instrument do zarządzania sobą i swoją rzeczywistością, pozwoliła mi na bliższe poznanie teorii K. G. Jřnga, którego poznanie ciągle odkładałam, choć mnie wołało. Osobiście najbardziej rezonuje ze mną podejście, że jesteśmy duszą, która wcieliła się w ziemską istotę, z ciałem fizycznym, emocjami i umysłem. Równowaga i balans tych wszystkich części, wpływa na nasz dobrostan, zespolenie się w swoim tu i teraz, z otaczającą nas przestrzenią. Poznanie piramidy Roberta Diltsa, oraz znajomość analizy paradygmalnej, poszerza świadomość przyszłego instruktora NeuroGrafiki. Osobowość wielorolowa, wprowadziła mnie w głęboką refleksję, bo oto jestem w okresie potężnej redukcji ilości ról. Był czas, kiedy bym najchętniej się skłoniwała, by zdążyć z zadaniami, był czas, kiedy pragnęłam spokoju, samotności, czasu na cieszenie się życiem. Myślę, że taka duża redukcja ról, przyczyniła się do odczuwania mojego okresu zmian jako bardzo trudne. Ale moja perspektywa się zmienia i dostrzegam w tym szansę na stworzenie się na nowo w swojej rzeczywistości. Mam 59 lat i całkowicie zmieniłam swoje życie, poznaję nowe, zachwyam się życiem, dostrzegam piękno i jedność z naturą. To tak jakbym zatrzymała się w zachwycie, na zachodzie słońca, u kresu dnia, ale przede mną przepiękny nocny spektakl rozgwieżdżonego, granatowego nieba. To jest moja odkrywcza interpretacja, nawiązująca do powiedzenia, „ kryzys, okazją do zmian”.

Neurokontakt, pomógł mi w pożegnaniu dawnych relacji, a raczej trudnych emocji, które



związane były z tymi dawnymi relacjami. Algorytm zerwanie kontaktów, pozwolił mi na oddalenie, wyciszenie wspomnień, czy raczej uczynił je neutralnymi. To jest niesamowite, pisałam i rysowałam długo ten algorytm, przepracowując minione zdarzenia, które mocno się odcisnęły na mojej psychice. Przed dwoma spotkaniami, których się obawiałam lub miałam nieuzasadniony lęk, narysowałam algorytm- Ja mały, Ty duży- , moja radość graniczyła ze zdumieniem, obydwie spotkania przebiegły w bardzo dobrej atmosferze, z wynikiem bardzo pozytywnym dla mnie. Jestem raczej introwertyczką, czyli osobą, która lubi być bardziej w sobie, ale uwielbiam sporadyczne kontakty z ludźmi

w przyjacielskich kontaktach. Teraz moja percepcja w kwestii kontaktów wyraźnie transformowała, jestem spokojniejsza, wybieram swoje relacje, co na razie bardziej przypomina redukcję do minimum, ale robię to co mi służy, wybieram siebie, choć zdarzają się sytuacje w których określone osoby uruchamiają stare schematy, które po sytuacji zauważam, staję się obserwatorem. Pozytywna zmiana, powoduję, że gdy coś mnie zapala, widzę w tym potencjał, a przede wszystkim da mi radość działania, to wchodzę w to, mam dużo mniejsze ograniczenia, żeby robić kroki, podejmować się wyzwani, które mnie uszczęśliwiają. Mam dużą otwartość na eksperymentowanie w różnych przestrzeniach, to mi daje dużo satysfakcji, radości, dzielenie się wiedzą jest jedna z moich wartości, stąd spontaniczne rysowanie w parku, na łonie natury, spotkanie ponad 20 osób w bibliotece: prelekcja i pierwszy rysunek neurograficzny, byłam zachwycona, że była różnorodna wiekowo populacja, a młodzi ludzie słuchali i rysowali z dużym zaangażowaniem, co mnie naprawdę zaskoczyło, bo utrzymać uwagę i zainteresowanie tej grupy wiekowej jest wyzwaniem. Mój pierwszy, bardzo kameralny webinar z algorytmem Dobry Śnieg, który tak mnie zachwycił w zimowe scenerii, że jeszcze nie wiedziałam jak robi się takie rzeczy na mediach społecznościowych, zapragnęłam podzielić się tymi wrażeniami. Okazało się, że na kameralnym spotkaniu była osoba, z artystycznym zacięciem, która bardzo czuła mój przekaz i po tym wydarzeniu otworzyła się na pokazywanie, dzielenie się swoimi dziełami, to była dla mnie ogromna radość i satysfakcja. Osoby, które do mnie przychodziły na ogół były zaskoczone procesami, które poruszają do głębi w trakcie sesji, kolejnym przykładem jest kobieta, która po sesji z neurolotosem, cudownie otworzyła się na pokazywanie siebie, a właściwie swojej pasji fotofraficznej z refleksyjnymi komentarzami w mediach społecznościowych i to jest ta wartość dodana, dla mnie bezcenna.

Materializacja wizji

Neurocel, to eksplozja energii, nadziei na spełnienie w mojej nowej rzeczywistości. Energia rozbłysków w algorytmie Gwieździste niebo, uruchomiła ciąg zdarzeń, które wydawały się trudne do przeskoczenia. Po narysowaniu kilku rysunków z NeuroCelu nastąpiła finalizacja czegoś, co w moim sercu kiełkowało już od dłuższego czasu i pojawiało mi się w obrazach rysunków neurograficznych, bez względu na temat. Moje opisy, choć bardzo różnorodne, pod względem pojawiających się obrazów, wydają się monotematycznie, bo ciągle widziałam piękną naturę, zieleń i błękit, swój zachwyt i oddychanie pełną piersią. Po

pewnym czasie w moich pracach, zaczęła się pojawiać figura fiksacji, którą usilnie ignorowałam, bo rozumowo wybrałam inną. W Neurokompozycji, narysowałam kwadrat zupełnie na boku, jako figurę stabilizacji, nie podobał mi się kolor i zaczęłam poprawiać, efektem tego było jej wyodrębnienie, ale nawet wtedy ignorowałam to i na superwizji, usłyszałam to co zagłuszałam, wyróżniającą się figurą, wskazującą na fiksację, jest kwadrat, który oznaczał dom, wtedy doszło do mnie, że moja podświadomość podsuwa mi, iż dla mnie na obecny czas najważniejsze jest zamieszkać w domu, w pięknych okolicznościach przyrody, a ja usilnie trzymam się tematu głównego- biznes. Moja tęsknota za obcowaniem z naturą, by mieć ją przed oczami, pod stopami narastała, w hałaśliwym centrum miasta, gdzie nie widać nawet gwiazd dusiłam się a moja dusza umierała. A ja niemal w każdym opisie, widziałam obraz siebie siedzącej, pracującej przy dużym blacie biurka, a przede mną duże okno, za którym rozciąga się piękny widok przyrody. I ta wizja się spełniła, w sposób, który ludzki rozum nie umiałby tego wymyślić, od kilku dni mieszkam w przepięknych okolicznościach przyrody, śpię pod gwiazdami, to znaczy pod oknem połaciowym z widokiem na przepiękne, rozgwieżdżone niebo. Taki widok, to rzadkość, budzę się w nocy i jestem w zachwycie, podziwiam zmieniającą się scenerię gwiazd. To daje mi poczucie połączenia z Wszechświatem, piękna i poczucia mocy.

Wokół domu rozciągają się lasy, góry, łąki, świeci promienne słońce, mimo że jest listopad, jest tu wszystko co widziałam w swoich obrazach, a jakoś tego wszystkiego przerosła moje oczekiwania. Gdy pierwszy raz usiadłam rano, w pełnym słońcu przy biurku z widokiem na zieleń, góry, porośnięte drzewami, ogarnęło mnie wzruszenie, szczęście, spełnienie. I w tym momencie uświadomiłam sobie do czego chcę prowadzić, kobiety, którym chcę dać wartość: wiarę, nadzieję na wprowadzanie zmian w swoim życiu, oraz konkretne narzędzie w drodze do siebie, do swojego szczęścia.

Kurs Instruktorski dobiega końca, przede mną kilka prac do wykonania. Dziś mogę powiedzieć, że to bardzo intensywnie spędzony czas. Energetyczne webinary z autorem, a później w wersji tłumaczonej przez prowadzącą moją grupę kuratorkę Inessę Kim, to podwójne wyzwanie, W pewnym okresie miałam wrażenie, że przechodzę punkt śmierci, jak w drodze bohatera. Ilość materiału, to jedno, a drugie to transformacje, które cały czas następowały, choć miało się wrażenie, że nic się nie dzieje i narastała frustracja. Czułam, że muszę zwolnić, dać czas na ugruntowanie się pojawiających się zmian.

Dziękuję autorowi Pawłowi Piskarielowi, za opracowanie tej fascynującej przygody jaką jest Neurografika, która pojawiła się w moim życiu w odpowiednim momencie, wywoływała zachwyt, dziecięcą radość, rozbudziła jeszcze większą ciekawość na drodze rozwoju i chęć dokonywania zmian w odwadze i z miłością. Dziękuję Inessie Kim, mojej kuratorce, która prowadziła mnie od Specjalistki do Instruktorce NeuroGrafiki, dmuchając w skrzydełka z troską , ale jednocześnie inspirując do wykonywania prac z najwyższą starannością, dziękuję również superwizorkom Instytutu, za cenne uwagi, oraz pochwały, które przyczyniały się do polepszania swojego warsztatu, poskromienia swojego ego, ale też stawania za sobą. Dziękuję naszej wspaniałej grupie polskich instruktorek za przyjazną atmosferę wsparcia i współpracy w drodze do celu.

Z wdzięcznością

Renata Błażejewska